



ことのは給食 幼児食・後期～完了期離乳食献立



日	曜日	日	曜日	献立	主な材料	おやつ
1	月	29	月	幼児食 カレーライス スパゲティサラダ 野菜スープ	米 牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参 スパゲティ、ハム、きゅうり、キャベツ、人参 キャベツ、大根、人参、玉ねぎ、きのこ	くだもの ジャムサンド (食パン、ジャム)
				離乳食 (後期～完了期) 5倍がゆ～軟飯(完了期はカレーでも可) 肉じゃが スパゲティサラダ 野菜スープ	米 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参 スパゲティ、ハム、きゅうり、キャベツ、人参 キャベツ、大根、人参、玉ねぎ、きのこ	
2	火	16 30	火	幼児食 ごはん 野菜たっぷりハンバーグ はるさめサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁	米 合ひき肉、新玉ねぎ、絹豆腐、パン粉 小松菜、鶏ささみ、春雨 じゃがいも、わかめ	くだもの 豆乳フルーツヨーグルト (豆乳ヨーグルト、果物)
				離乳食 (後期～完了期) 5倍がゆ 野菜たっぷりハンバーグ はるさめサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁	米 豚ひき肉、春キャベツ、新玉ねぎ、絹豆腐、パン粉 小松菜、鶏ささみ、春雨 じゃがいも、わかめ	
3	水	17 31	水	幼児食 ジャージャーうどん わかめ、きゅうり、しらすの酢の物 とうがんとみそ汁	うどん、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン わかめ、きゅうり、しらす とうがんとみそ汁	くだもの きなこおにぎり (ごはん、きなこ、砂糖)
				離乳食 (後期～完了期) 五目うどん わかめ、きゅうり、しらすの和え物 とうがんとろ煮	うどん、大根、玉ねぎ、人参 わかめ、きゅうり、しらす とうがんとみそ汁	
4	木	18	木	幼児食 ごはん 麻婆豆腐 カリカリきゅうり 切干大根のスープ	米 木綿豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、茄子、小ねぎ きゅうり 切干大根、人参、えのき	くだもの パンケーキ (ホットケーキミックス、豆乳、くだもの)
				離乳食 (後期～完了期) 5倍がゆ 麻婆豆腐 野菜スティック 切干大根のスープ	米 木綿豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、茄子、小ねぎ きゅうり、大根、人参 切干大根、人参、(えのき)	
5	金	19	金	幼児食 天の川そうめん 鶏の唐揚げ 旬のボンブロススープ	そうめん、鶏ささみ、トマト、きゅうり、オクラ、コーン 鶏もも肉 じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、人参、手羽元	くだもの スター☆寒天ゼリー (100%ぶどうジュース、100%りんごジュース、寒天)
				7月行事食 七夕 ランチ 離乳食 (後期～完了期) 天の川そうめん 鶏のくわ焼き 旬のボンブロススープ	そうめん、鶏ささみ、トマト、きゅうり、オクラ、コーン 鶏もも肉 じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、人参、手羽元	
8	月	22	月	幼児食 ごはん アジフライ 煮豆、人参とツナのしりしり 具沢山さつま汁	米 アジ 金時豆、人参、ツナ 豚肉、さつまいも、大根、人参、しめじ、青ネギ、こんにゃく	くだもの マカロニきなこ (マカロニ、きなこ)
				離乳食 (後期～完了期) 5倍がゆ 魚の茹で味噌焼き スティックポテト 具沢山さつま汁	米 カレイ等 新じゃがいも、青のり 豚肉、さつまいも、大根、人参、青ネギ	
9	火	23	火	幼児食 ごはん ふわふわシュウマイ チヂミ わかめスープ	米 豚ひき肉、絹豆腐、しいたけ、玉ねぎ、白菜、グリーンピース ニラ、人参、玉ねぎ わかめ、えのき、玉ねぎ、ほうれん草	くだもの 黒糖蒸しパン (ホットケーキミックス、黒糖、豆乳) ※1歳未満は黒糖なし
				離乳食 (後期～完了期) 5倍がゆ ふわふわシュウマイ チヂミ わかめスープ	米 豚ひき肉、絹豆腐、しいたけ、玉ねぎ、(白菜) ニラ、人参、玉ねぎ わかめ、えのき、玉ねぎ、ほうれん草	
10	水	24	水	幼児食 夏野菜のカレーピラフ マカロニサラダ 野菜スープ	米、玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ、ウインナー マカロニ、きゅうり、ツナ缶 キャベツ、大根、人参、玉ねぎ、きのこ	くだもの オレンジゼリー (100%オレンジジュース、寒天)
				離乳食 (後期～完了期) しらすと夏野菜のピラフ(5倍がゆ～軟飯) マカロニサラダ 野菜スープ	米、しらす、玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ マカロニ、きゅうり、ツナ缶 キャベツ、大根、人参、玉ねぎ、きのこ	
11	木	25	木	誕生日会 幼児食 しらすごはん 鶏ごぼう 小松菜の磯和え 豆腐のすまし汁	米、しらす、刻みのり 鶏もも肉、ごぼう 小松菜、もやし、人参、焼きのり 豆腐、玉ねぎ、人参、ほうれん草	くだもの 季節のカップケーキ (ホットケーキミックス、豆乳、果物)
				離乳食 (後期～完了期) しらす5倍がゆ 野菜たっぷり鶏五目 小松菜の磯和え 豆腐のすまし汁	米、しらす 鶏ひき肉、人参、ごぼう、芽ひじき、しいたけ 小松菜、もやし、人参、焼きのり 豆腐、玉ねぎ、人参、ほうれん草	
12	金	26	金	幼児食 茄子のマカロニミート いんげんの胡麻和え コーンクリームスープ	マカロニ、人参、玉ねぎ、茄子、豚ひき肉、しめじ いんげん、すりごま コーンクリーム、豆乳	くだもの わかめおにぎり (ごはん、わかめ)
				離乳食 (後期～完了期) 茄子のマカロニミート ブロッコリー(食べられたらいんげん)の胡麻和え コーンクリームスープ	マカロニ、人参、玉ねぎ、茄子、豚ひき肉、しめじ ブロッコリー(いんげん)、すりごま コーンクリーム、豆乳	

※都合により、献立や使用食材を変更することがあります。 ※離乳食は個々の状態に合わせて食材やかたさを調整します。



ことのは給食 中期離乳食献立



日	曜日	日	曜日	献立	主な材料	おやつ
1	月	29	月	10倍～7倍がゆ 鶏ささみ、人参、玉ねぎのじゃがいもおろし煮 キャベツのとり煮	米 鶏ささみ、人参、玉ねぎ、じゃがいも、かつおこんぶだし キャベツ、大根、かつおこんぶだし	当日の食材とアレルギー等を考慮して 以下の中からご用意させていただきま す (おやつ食材は以下に記載) ・バナナ (バナナ) ・きなこがゆ (おかゆ、きなこ) ・にんじんとりんごのトロトロ (にんじん、りんご) ・さつまいものオレンジ煮 (さつまいも、オレンジ果汁) ・かぼちゃとりんごのトロトロ (かぼちゃ、りんご)
2	火	16 30	火	10～7倍がゆ 鶏ひき肉と豆腐のそぼろあん じゃがいもとわかめのだし煮	米 鶏ひき肉、絹豆腐、小松菜、人参、かつおこんぶだし じゃがいも、わかめ、かつおこんぶだし	
3	水	17 31	水	煮込みうどん とうがんのとり煮	ゆでうどん、大根、人参、しらす、わかめ、かつおこんぶだし とうがん、かつおこんぶだし	
4	木	18	木	10倍～7倍がゆ 豆腐と野菜のやわらか煮 大根とにんじんのだし煮	米 木綿豆腐、玉ねぎ、にんじん、小松菜orほうれん草 大根、にんじん、かつおこんぶだし	
5	金	19	金	10倍～7倍がゆ 肉団子のつぶし煮 かぼちゃと玉ねぎのだし煮	米 鶏ひき肉、豆腐、にんじん、小松菜、かつおこんぶだし かぼちゃ、玉ねぎ、かつおこんぶだし	
8	月	22	月	10倍～7倍がゆ 白身魚と野菜のほぐし煮 さつまいもと野菜のだし煮	米 カレイ、人参、ほうれん草(葉先)、かつおこんぶだし さつまいも、大根、人参、かつおこんぶだし	
9	火	23	火	10倍～7倍がゆ 野菜の白和え ほうれん草とわかめのスープ	米 絹豆腐、白菜、人参、かつおこんぶだし ほうれん草、わかめ、(玉ねぎ)、かつおこんぶだし	
10	水	24	水	10倍～7倍がゆ 鶏ささみ、人参、玉ねぎのじゃがいもおろし煮 野菜スープ	米 鶏ささみ、にんじん、玉ねぎ、かつおこんぶだし キャベツ、大根、にんじん、玉ねぎ、かつおこんぶだし	
11	木	25	木	しらす10倍～7倍がゆ 鶏ささみと野菜のおろし煮 豆腐と野菜のだし煮	米、しらす 鶏ささみ、小松菜、人参、大根 絹豆腐、玉ねぎ、人参、ほうれん草、かつおこんぶだし	
12	金	26	金	10倍～7倍がゆ 鶏ささみと野菜のおろし煮 コーンクリームスープ	米 鶏ささみ、玉ねぎ、人参、茄子、大根、かつおこんぶだし コーンクリーム、豆乳	

※都合により、献立や使用食材を変更することがあります。



7月 ことのは給食だより



梅雨の晴れ間からは夏の太陽が輝いていますね
気温も湿度も上がり、体調を崩しやすい季節です。
生活リズムを整えたり、なるべくゆっくり過ごす時間
を作って暑い夏を元気に過ごしたいですね！

七夕そうめん

平安時代、七夕にそうめんを食べると大病にか
からないとして、7月7日にそうめんを食べる
風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及した
と伝えられています。

また、真夏に弱った体をいたわるために、消化
の良いそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元
にそうめんを贈るようになったという説もあり
ます。

そうめんを食べるときは、麺だけでなく、鶏さ
さみや卵、野菜をトッピングして栄養補給しま
しょう！



保育園では、鶏ささみ、きゅうり、
オクラ、トマト、コーンなどを
トッピングします♪

離乳食の食材をお家で進めて
いただきありがとうございます
す♡お困り事があればお気軽
にご相談ください



離乳食講座＆相談会

八王子親子つどいの広場カシュカシュ堀之内にて
毎月、離乳食講座を行っています。

毎月5組様限定 参加無料

次回予定⇒ 初期～中期(5-8ヶ月ごろ)の
お子さんとママ

7/25(木) 10:30-11:30

ご予約はカシュカシュ堀之内まで